Na medida em que todas as precauções tenham sido tomadas na preparação desse livro, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros ou omissões ou danos que resultem do uso das informações aqui contidas.

O CONFORTO DA NUDEZ

Primeira edição, 25 de agosto de 2020.

Copyright © 2020 Stan Muir.

Escrito por Stan Muir.

Traduzido por Lauro Dias & Leonardo Spínola

SEMPRE ME PERGUNTAM POR QUE sou um naturista (nudista, na América do Norte). A primeira resposta que me vem à mente é 'conforto'. Isso é o que inspirou essa série de artigos publicados em meu blog e aprimorados nesse pequeno livro. Espero que ele te inspire e que te faça entender o motivo de a nudez ser tão confortável.

Aquelas páginas fornecem uma introdução à relação que temos com nosso corpo, e que desaguaram em meu outro livro, "12 Formas de se Tornar Confortável com a Nudez", disponível gratuitamente para nossa comunidade nudista, ou por um preço razoável em muitas livrarias virtuais. É importante traçar uma linha entre a nudez simples e a sexualidade, focar na nudez em detrimento de qualquer contexto sexual.

O objetivo modesto desse livro é desconstruir a relação que temos com nosso corpo, a qual geralmente foi imposta pela sociedade, religião, cultura ou educação, de forma que possamos reconstruí-la de forma simples, harmoniosa e natural. A nudez é simples, harmoniosa e natural. Ela é contaminada com ideias escandalosas quando a vemos como vergonhosa e suja.

É hora de honrarmos a nudez e fazer com que ela tenha espaço em nossas vidas. A nudez é incrivelmente confortável, tanto fisicamente quanto psicologicamente.

Então, vamos nos despir, ficar nus, viver nus, e compartilhar nosso Amor Desnudado!

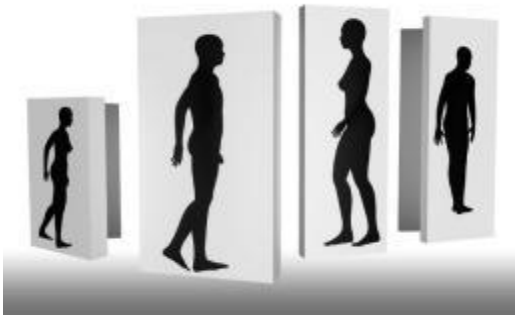
2. https://www.nudeandhappy.com/2015/02/07/10-ways-to-become-comfortable-with-nudity/

3. https://www.nudeandhappy.com/2015/02/07/10-ways-to-become-comfortable-with-nudity/

Existe algo de terapêutico a respeito da nudez... dispa-se do Gucci ou Levi's, e todos seremos iguais.

— *Kevin Bacon*

O corpo nu é apenas um corpo nu



NUDEZ E SEXUALIDADE são dois conceitos diferentes. uma prova simples disso está, por exemplo, no banheiro. Para tomarmos banho é necessário ficarmos nus, e nem por isso é um ato sexual. O mesmo vale para os exames médicos.

Lamentavelmente para nós, religiões, culturas e a sociedade têm colocado no mesmo barco a nudez e a sexualidade. Fizeram com que a nudez fosse vista como algo vergonhoso. Vamos quebrar essa associação e começar a perceber que a nudez e a sexualidade não estão ligadas, e que você pode ficar nu sem qualquer conotação sexual. Mesmo que pareça esquisito e artificial para você, vamos tentar.

Eu não te peço para concordar com o que eu disse até aqui, apenas finja. Não é como se eu estivesse dizendo que o sol nasce

oeste; não existe prova científica de que a nudez implica em sexualidade e vice-versa. Posso estar nu sem fazer sexo ou ter desejo sexual, nem fazer sexo sem estar nu. Isso é um postulado importante, e precisamos começar a partir dele.

Nudez e sexualidade são dois conceitos diferentes!

Fique nu

VÁ AO BANHEIRO, feche a porta, tire completamente a roupa, incluindo as joias. Não use nada se puder, Se usar *piercings* pode ficar com eles.

Agora, olhe-se no espelho. Se tiver um espelho de corpo inteiro, o exercício será mais interessante. O que você vê? Seu corpo! Em nenhum momento o espelho revela o que se passa em sua mente, suas entranhas ou seus pensamentos. Ele apenas te mostra a imagem de seu corpo nu.

Fico um tempo olhando o seu corpo nu. Para muitas pessoas, esta seria a primeira vez que estariam seu corpo desnudo. Na primeira vez que você se observar, será como olhar uma pintura ou uma paisagem. Seja curioso, veja os detalhes do seu corpo! Aprecie cada centímetro quadrado de seu corpo, incluindo as partes frequentemente vistas como "sujas": os seios, os genitais, as nádegas...

Vire-se, observe e ame esse corpo que abriga sua alma. Tente manter a vergonha distante. Não há nada do que se envergonhar.

Depois de alguns minutos de observação, pergunte a si mesmo o que vê. A resposta é simples: seu corpo nu. Nada mais. Seu corpo nu é apenas um corpo nu, com suas qualidades e falhas. Certamente que você irá gostar mais de algumas partes do que outras. É possível também que você não vá gostar de algo em seu corpo. Talvez veja algo de mais ou de menos. Se esses pensamentos são corriqueiros, pare alguns momentos e se pergunte o porquê desses pensamentos estarem vindo a sua mente.

Será que isso não seria um reflexo de seu cônjuge, filhos, amigos? Não faça comparações com aqueles corpos perfeitos das revistas, TV ou Instagram. Lembre-se daquele dia na piscina ou na praia. Será que você viu corpos com "plásticas perfeitas"? Ou pessoas normais, com suas qualidades e falhas? Provavelmente mais pessoas "normais" do que perfeitas, certo?

Ame seu corpo!

ESSE É UM DOS PRINCIPAIS problemas que veremos mais adiante. Não podemos evitar, mas nos comparar inconscientemente,

ou às vezes consciente mente aos outros, fazendo com que não amemos esse nosso corpo. Longe de mim dizer que devemos nos resignar e aceitar nosso corpo da forma como está. Talvez queiramos emagrecer, eliminar os pneus ou as celulites e assim mesmo apreciar o corpo que temos hoje.

Apenas temos que nos livrar da ideia de que nosso corpo é feito e que temos vergonha de como nos parecemos.

Olhe-se de novo no espelho e force a si mesmo a esquecer de todos esses pensamentos negativos a respeito das falhas visíveis do seu corpo. Diga a você mesmo que todos os seres humanos, sem exceção, têm defeitos, que ninguém é perfeito. Sorria, ame, ame esse corpo refletido no espelho. Esse corpo nu que você vê, seu corpo nu, é apenas isso, um corpo nu. O mesmo corpo que todos os seres humanos nesse planeta possuem.

Somos todos iguais. Contudo, quando olhamos os corpos na praia, e muito mais se for a uma praia nudista, onde as pessoas estão nuas, vemos uma diversidade impressionante de corpos. Todo ser é único, todos diferentes, mas todos temos as mesmas feições de corpo. Somos diferentes, e mesmo assim, parecidos.

Essa é a base do exercício de observação. Você se vê nu no espelho, e também vê suas diferenças. Esqueça essas diferenças. Concentre-se apenas nas similaridades. Esse corpo nu é idêntico a todos os corpos nus. Mesmo assim, ele possui diferenças que o tornam único, e isso é o seu tesouro. Mas no fim, um corpo nu é apenas um corpo nu, nada mais, nada menos. E esse corpo nu é uma obra-prima da evolução biológica que levou centenas de milhares de anos para ser arquitetado.

Ficar nu é natural

SE TIVER CORAGEM, abra a porta do seu banheiro e ande pelo apartamento ou casa inteiramente nu. Se você não é naturista, talvez sinta algum desconforto e uma forma de transgressão. A ideia de que você não deveria ficar nu em sua casa certamente invadirá seu

cérebro. E se alguém chegar e te ver? O que ele ou ela irá pensar? Livre-se desses pensamentos e continue andando pela casa dizendo a você mesmo que não está fazendo nada de errado, que está apenas nu. Caso a ansiedade que estiver sentindo seja muito intensa, volte para seu quarto e se vista. A intenção não é te fazer sentir desconfortável, mas mudar sua percepção da nudez simples. Recomece no dia seguinte e nos dias posteriores, até que o simples fato de estar nu em sua casa te pareça normal e natural.

Você pode alegar que não consegue! Que é simplesmente impossível ficar nu e andar pela casa. Bem, milhões de naturistas fazem isso. Se você quiser mudar sua visão da nudez e naturismo, você vai precisar se convencer de que isso é possível e refazer o exercício todos os dias, na intimidade do seu lar, e deixar o tempo fazer o seu trabalho. Depois de algumas semanas, sua percepção e ideias terão evoluído, e você conseguirá ver seu corpo nu apenas como um corpo nu, e sua nudez como normal. Quando você começa a sentir a vergonha e o desconforto indo embora, será o momento de seguir para o segundo estágio: conectando nudez à liberdade.

O corpo foi feito para ser visto, e não coberto.

— *Marylin Monroe*

Nudez e liberdade

NO CAPÍTULO ANTERIOR vimos como enxergar a nudez como normal pelo que ela é: um corpo nu é um corpo nu, e nada mais. Nessa etapa veremos como essa realidade é assimilada, podemos sentir e aprofundar a liberdade que a nudez comporta. Esse é um dos

aspectos que me parece essencial ao naturismo: liberdade de movimento, consciência e ser.

Liberdade natural

PEQUENO COMO UM PEDAÇO de tecido que você veste, é a ligação entre seu corpo e o mundo exterior. Certamente que pode ser bom sentir a carícia de um tecido. O vestuário

também é um elemento sensual e social, além de ter uma função protetora.

Uma vez completado o estágio de assimilação da nudez em sua expressão mais simples, ou seja, apenas uma expressão natural do seu corpo, podemos apreciar a liberdade. Liberdade de movimentos, liberdade de respiração, e liberdade de expressão. Na verdade é nessa dimensão que podemos colocar esse corpo a fim de nos livrarmos das "garras" que o prendem. Nada impede os movimentos, nada oculta o olhar, o corpo fica exposto em sua total fragilidade e se mantém totalmente liberado.

Percepção

IMAGINE O QUE ACONTECE quando você está nu. Perceba todo sentimento e sensação que atinge sua mente e corpo. Sinta o ar ao redor de suas pernas, seus braços, seu abdômen, suas costas. Nada interfere. Sinta cada pedaço de sua pele. Perceba todas as sensações que estavam há muito esquecidas. Repare também no seu estado mental. Não julgue, não pense demais, apenas perceba as sensações e sentimentos. Esse exercício pode parecer simplista. Contudo, ele é algo bem próximo aos primeiros minutos de uma sessão de meditação, quando nos tornamos conscientes da respiração, pontos de contato com o chão e sensações. Sinta essa liberdade do seu corpo nu.

Eu acho, pessoalmente falando, que essa percepção de liberdade é essencial ao nosso próprio desenvolvimento. A sociedade, educação, religião, convenções, e cultura, frequentemente nos definem. Eles colocam limites, barreiras, repressão em nossas vidas. Não que isso seja algo ruim em si, pois precisamos de regras de vida em nossa sociedade. Mas com frequência, inconscientemente, interferem no caminho de nosso desenvolvimento pessoal. Eles criam a repressão que experimentamos. Ao nos conscientizarmos da

liberdade que a nudez proporciona, refazemos o foco e o aprendizado de nos tornarmos nós mesmos de novo.

Novo ser

PODE ACONTECER DESSE sentimento de liberdade ser tão forte que cause um distúrbio real e profundo. Estamos nos questionando. Podemos imaginar o motivo de esperarmos tanto para sentir isso. Não existe nada de curioso ou único. Muitos naturistas se descobrem tardiamente. Nunca é tarde!

Por outro lado, uma vez descoberta essa liberdade, devemos permitir que ela floresça. É comum ouvir de naturistas que, por nada nesse mundo, eles viveriam novamente algo em que o naturismo não fizesse marte de suas vidas. Como um prisioneiro libertado que deseja colocar sua vida em ordem e não gostaria de voltar para trás das grades. A liberdade obtida pela nudez pode ser tão intensa que se torna impensável voltar no tempo, vestir roupas, estar "dentro do molde."

Se você experimentar essa liberdade, você estará num caminho único, quase imponderável. Contudo, ela te olhará no olho para confrontar seus sentimentos. Você está realmente pronto para olhar para si próprio verdadeira e profundamente?

A nudez se revela. A nudez se exibe. O nu é condenado a nunca estar nu. A nudez é uma forma de vestimenta.

— *John Berger*

Olhe para você!

SE VOCÊ TEM UM CORPO perfeito, passa horas se exercitando, frequenta salões de beleza, e possui milhares de fãs no Instagram, deve seguir seu caminho, pois provavelmente tenha um olhar muito

crítico sobre sua nudez. Por outro lado, se você é uma mulher ou homem "normal", se tem alguns quilos a mais, se possui "pneuzinhos" muito visíveis, pele um tanto flácida, ou qualquer outra "falha visível", ou vulnerabilidades invisíveis, então esse bloco é para você, ou melhor dizendo, para nós.

Esse capítulo é para você, que nunca esteve em uma praia nudista (mesmo vestido ou com roupas de banho). É para você, que acha os nudistas uns "esquisitos", e que o corpo nu deve ser escondido. Finalmente, é para você, que sente que o nudismo não é para você, pois despreza o corpo que o universo te deu.

Todavia, o nudismo é para todos e para todo tipo de corpo. Não existe corpo bom ou ruim para o nudismo, não existe o corpo bonito, normal ou feio no nudismo. Existem apenas corpos que acolhem nossas almas. Esta é a razão do por que a maioria dos nudistas olha o outro nos olhos. Chega de conversa e vamos em frente...

Ame-se

EMESMO OS USUÁRIOS DO INSTAGRAM possuem defeitos a apagar; do contrário, não haveria validade para tantos filtros. Sejam quais forem os defeitos, você terá que aprender a se olhar no espelho e amar o que você vê. Quando digo para se amar, não estou falando em fazer sexo com você mesmo. É para você apreciar o ser humano que é, amá-lo, e amar o corpo que aloja sua alma. Vocês todos conhecem o ditado: "A caridade começa em casa", e como diz as Escrituras, "Ame ao próximo como a ti mesmo". Você precisa se amar para ser capaz de amar ao próximo. No momento em que você começar a amar seu corpo e quem você é, poderá apreciar os corpos e almas do outro. No momento em que você amar o seu corpo, irá retirar o significado sexual da equação, e vai se distanciar da representação sexual que a sociedade impõe sobre a nudez.

Amar a si mesmo, seu corpo, sua imagem não é o mesmo que manter o *status quo* e mudar nada. Não é parar de ir à academia ou prestar atenção ao que come. Não é dizer que irá parar de fazer seja lá o que for para melhorar sua saúde. Amar a si mesmo é aceitar o invólucro do seu corpo, se orgulhar dele, "se sentir bem consigo mesmo", e realmente ser honesto com o que você realmente é.

Santir-se bem consigo mesmo é uma expressão comum. Sentir-se bem é estar pleno, feliz com a situação atual e assumir perfeitamente sua personalidade. O que está nessa frase? Sentir-se bem é, também,

sentir-se bem em seu corpo. Sentir-se bem é também ser autoconfiante, ser capaz de se olhar nos olhos e dizer que você não apenas se sente bem, mas que você está bem. Pode ser difícil alcançar esse ponto. Você pode estar se sentindo sobrecarregado com sentimentos negativos pelo peso da culpa de não fazer o suficiente, ou fazer demais e não obter o resultado que deseja.
Livre-se dessas ideias. Apenas olhe para você e comece a se amar!

Olhe para você

AGORA QUE JÁ DESCOBRIU ou que começou a sentir essa liberdade de estar nu, fique completamente sem roupas e permaneça em pé em frente ao espelho. Se tiver um espelho de corpo inteiro, o exercício será ainda mais benéfico. Olhe para você nu em frente ao espelho. Olhe para você e agradeça por esse corpo, essa pele que protege sua alma. Pois isso é o que seu corpo representa: o recipiente de sua vida. Esse invólucro é lindo. Fica bem em você. Foi feito sob encomenda para você. Se sua voz interior disser que não, que você não está tão bem assim, cale-o! Você é o melhor que pode ser nesse momento. Você não tem que bater a cabeça na parede. À medida que escrevo e você lê, sei que existem coisas que você gostaria de mudar. Eu tenho coisas que gostaria de mudar, já fiz algumas mudanças, mas algumas permanecem incompletas. Decida o que deseja mudar, faça um planejamento, e comece. Para todo o resto, sorria e diga que você é lindo (a).

Uma palavra de alerta: embora eu não seja um *expert* em planejamento e em gestão do tempo, minha experiência com gestão de projetos me ensinou que eu não posso matar muitos coelhos apenas com uma cajadada. Isso significa que não podemos perseguir muitos objetivos de uma vez. Você precisa escolher suas batalhas. Escolher uma ou duas coisas que deseja mudar, se comprometer em mudá-las e focar exclusivamente nelas. Uma vez completa a mudança, siga para a próxima.

Agora, você está bonito do jeito que é! Certo, você vai me dizer que John ou Cathy são mais bonitos que você. O que ele ou ela fez para ficar assim? Você está pronto para fazer o mesmo? E depois, será que essa beleza não esconde outros defeitos? Você acha que todos os Kens e Barbies desse mundo são felizes? Por que comparar? Infelizmente a sociedade, televisão e propagandas estão nos inundando com esses “corpos perfeitos". Então, olhe-se no espelho e diga que você é bonito (a). Sim, isso é uma verdade.

Sua alma é única

SEUS SEIOS PODEM ESTAR CAÍDOS, a pele de sua barriga pode estar flácida, ou a pele de seus quadris podem parecer ter furos como a casca da laranja! Somos milhões dessa forma! Mas esses seios, barriga, quadris são seus. E você precisa amar esses seios, barriga e quadris. São únicos. Eles te torna o que você é, e eles são o invólucro de sua alma, a qual te dá vida.

É nisso o que os naturistas reparam. É por isso que entre naturistas olhamos nos olhos. O invólucro não tem a mesma importância que o mundo têxtil dá. Nosso corpo é nosso corpo. Não devemos julgar e não julgamos. E é também por isso que a nudez é importante. Não temos nada a esconder, nada com que ter ver vergonha, nada com que ter medo.

E sobre essas jóias, essas tatuagens? Que função têm? Embelezar o invólucro! São suas referências do corpo. Refletem sua personalidade. Orgulhe-se delas.

Então se olhe de novo no espelho. Chegue mais perto. Olhe todos os detalhes do seu corpo, mande um beijo e sorria! Você tem boa aparência! Você é bonito (a)! Você é sensacional! Você se sente o máximo! Se um sorriso adorna o seu rosto, você está pronto para encarar os olhos do outro. Caso contrário, permita-se mais um tempo. Volte às últimas páginas. Gaste um pouco mais de tempo em frente ao espelho até que realmente esteja sentindo o amor fluindo em suas veias. Até que realmente ame aquela pessoa refletida no espelho. Depois, vá para a próxima página.

A nudez é natural, mas não até que a pessoa aceite e ame a si mesma.

— *Jolene Blalock*

Os outros te olham

O OLHAR DAS OUTRAS PESSOAS podem desnudar, julgar e denegrir. Ele também pode ser benevolente, sorridente e agradável. A nudez é o teste final de autoconfiança. Se eu estou confiante o suficiente para ficar nu na presença de outras pessoas para que me conheçam sem que seja necessário chocá-las ou surpreendê-las, então essa confiança passa a ser a base de muitas outras ações. Não é o olhar fortuito dos outros que incomoda, mas sim o que eles fazem com ele. Claro, um olhar insistente e voyeurístico pode rapidamente se tornar insuportável, e não deve ser tolerado. Voyeurs e exibicionistas não têm lugar, quer seja em local público ou naturista.

Um pequeno parêntese sobre o voyeurismo. Aqui eu não julgo ou condeno. Existem voyeurs porque existem exibicionistas. Todo mundo tem prazer em práticas sexuais pessoais. O limite é atravessado quando não existe o consenso. Quando eu me bronzeio nu, eu posso não querer que uma ou mais pessoas sintam prazer sexual com minha nudez. Mas se sou um exibicionista, talvez eu goste disso, mas a nudez simples não é sexual, e não deve haver confusão sobre essas coisas. Fecha parêntese.

Ninguém olha

A QUESTÃO DO OLHAR dos outros com frequência é mais simples, inicialmente, em um resort ou acampamento naturista. Nesse tipo de ambiente, a gentileza é a norma, e os voyeurs estão excluídos. O olhar do outro vai em direção ao ser e não ao corpo. Todos estão nus, e mesmo que alguém não esteja (sim, algumas vezes vamos à recepção do resort vestidos na durante a chegada ou no momento da partida, ou quando nos expomos demasiadamente ao sol e a pele precisa de proteção), essa pessoa sabe que está em um ambiente naturista que todos estão nus.

Isso é o que frequentemente aflige o naturista novato. Ninguém está olhando para ele. Ninguém o está olhando de alto a baixo. Ninguém está rindo de seus defeitos. O que surpreende é a diversidade de corpos. Pouca perfeição, muita humanidade. Depois de alguns momentos, esquecemos a nudez e abraçamos o bem-estar e o conforto.

Claro que isso não significa que alguém não possa olhar para o seu corpo e reparar em suas joias ou cumprimentá-lo pelas suas tatuagens. Mas isso não será um 'olhar desnudante', e sim, na maioria das vezes, um olhar benevolente.

No momento em que você perceber que ninguém realmente está te olhando será o ápice do processo de se acostumar à nudez. Sentimos-nos confortáveis em nossos corpos, então, essa sensação vai se tornando conforto total quando a nudez se torna compartilhada. A partir dessa percepção, normalmente é impossível voltar ao mundo têxtil. E também será impossível voltar a usar roupas ou trajes de banho em outras circunstâncias, mas esse conforto e bem-estar associados com a nudez não nos abandonam mais, e os buscamos sempre que podemos, em qualquer situação que pudermos. Podemos nos autoproclamar "nudistas verdadeiros", embora eu não goste de rótulos.

Eu nu, e os demais vestidos

ESSA EXPERIÊNCIA DE nudez compartilhada aumenta nossa confiança pessoal. A ideia sexual ligada ao corpo nu vai embora, e a nudez se torna um estado com o qual você está familiarizado.

Geralmente, depois de algumas semanas de experiências com a nudez, a mesma se torna um estado normal de existência.

Então se torna possível conviver com pessoas vestidas no momento em que você estiver nu. Eu tive essa experiência recentemente na praia. Não era uma praia nudista, e poucas pessoas estavam nuas como eu. Em dado momento, um homem vestido veio me fazer uma pergunta. Fiquei de pé e conversei com ele normalmente. Foi uma conversa casual com um homem totalmente vestido, usando shorts, camiseta, enquanto eu estava totalmente nu. Se alguém pudesse ter tirado uma foto daquele momento, teria mostrado apenas duas pessoas conversando normalmente. Estar vestido ou nu não tinha a menor importância.

Algumas pessoas têm dificuldade com isso no início. Alguns sentem desconforto. Mas isso só dura se ambos estiverem sentindo o mesmo. No momento em que a pessoa vestida não se importe com sua nudez, o desconforto desaparecerá, e você será capaz de viver nu. Estar no meio têxtil sem se dar conta disso. Vivenciar isso, por exemplo, durante as "pedaladas peladas" é um momento único e precioso. O corpo nu se torna então normal e natural, da forma como nunca deveria ter deixado de ser.

O olhar dos outros perde toda importância. O bem-estar pode ser experimentado de forma sustentável.

Nudez total! Todo prazer provém de um corpo (como a alma sem corpo) sem vestes, a fim de provar o regozijo pleno.

— *John Donne*

Bem-estar

O BEM-ESTAR[1] pode ser alcançado apenas quando não há nada com que se ter medo, e quando estamos desapegados do receio dos olhares dos outros para nós. Se você tem receio de ficar nu, seu bem-estar não está completo. Você pode até estar nu, mas esse medo estragará o prazer de ficar desnudo. Leva tempo para chegar ao ponto de total confiança. Algumas pessoas nunca o alcançam, já que não conseguem se desfazer do medo. É claro que, até que a lei conceda-nos o direito de estar livremente nus em espaços públicos, este risco permanecerá. Portanto, é importante saber escolher onde e com quem usufruir da nudez.

O bem-estar da nudez é uma sensação hedonista. Você se sente bem consigo mesmo. Sentimos o vento, o sol e o ar em cada poro de nosso maior órgão: a pele. Essa sensação única é um dos elementos da sensação de bem-estar que sentimos. Um outro elemento é psicológico. A nudez sem medo dá uma liberdade que poucas outras situações permitem. Ela permite que sejamos verdadeiros conosco mesmos, sem a necessidade de nos escondermos ou estarmos em conformidade com as normas escritas. Estamos de volta às nossas necessidades básicas de ser apenas o que somos.

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Well-being

Liberdade e bem-estar

ESSA LIBERDADE DE MOVIMENTO e de ser é um dos fundamentos do bem-estar sentido quando estamos nus, e aquele que você procura quando está vestido. Muitas pessoas não entendem, por exemplo, essa vontade de ir sempre a uma praia nudista ou de caminhar pelado. Elas imaginam o que a roupa de banho ou o traje de caminhada têm a ver com o bem-estar a ponto de se querer fazer essas atividades sem essas vestimentas.

Isso é difícil de ser explicado racionalmente, caso não tenhamos passado, consciente ou inconscientemente, pelos passos anteriores. Se você sente o desconforto do corpo, seja do seu próprio ou dos outros, é impossível entender o bem-estar que o naturista sente e a necessidade de ficar nu assim que possível.

Isso é algo que precisa ser experimentado. Levei anos para me dar conta e ser capaz de expressar minha vontade de estar nu. No início fiquei confuso. Quando eu estava em alguma praia têxtil, não me sentia bem vestindo traje de banho. Comecei a comprar roupas cada vez menores, até que me dei conta de que eu não queria vestir aquilo, e comecei a escolher apenas praias nudistas ou menos frequentadas, a fim de que pudesse ficar nu.

Assim, um dia, eu me despi enquanto estava fazendo minha caminhada e descobri a nova dimensão de fazer caminhadas nu, embora eu ainda estivesse confuso com essa sensação e necessidade. E assim conheci muitos outros nudistas durante essas caminhadas. E aconteceu o dia em que me deparei com o livro "Naked Hiking" ("Caminhada Pelada") de Richard Foley. Essa foi a grande virada da minha vida de nudista. Não apenas porque eu não estava só, mas pela sensação que estava sentindo, e comecei uma busca por atividades de nudez que pudesse compartilhar com outros parceiros nudistas. Eu me permitir conhecer a mim mesmo estando nu na maioria das

situações da vida que não requerem vestimentas. A liberdade começou a fazer morada em mim.

Bem-estar e Ser

PARTE DESSE BEM-ESTAR cobre a mera noção de ser. Ser você mesmo, como um livro aberto, sem esconder quem você é. E por que esconder o que é natural e humano? Estar nu em um grupo de naturistas é legal! É viver uma vida simples em contato com os elementos.

É fácil, contudo, ir do bem-estar para o hedonismo e a sexualização da nudez. A linha às vezes é tênue entre o bem-estar hedonista e o bem-estar sexual. Essa coisinha que você sente às vezes na barriga...é bem humana. Dessexualizar a nudez é impossível. Ficar nu às vezes faz com que se atravesse essa linha tênue. Não é nada sério, desde que você esteja ciente disso, e que reconheça que o limite foi ultrapassado. Estou nu e estou bem. Estou apenas nu.

Muito já se escreveu a respeito de sexualidade e nudismo. Os nudistas são seres humanos, e a sexualidade é uma parte importante de nossas vidas. Como um ser humano, eu gosto de sexo e aprecio ter relações sexuais. Contudo, sexo é pessoal e deve permanecer como tal. Mas, e se eu sentir um desejo sexual crescendo quando estou nu em uma praia ou em um resort? E se, como homem, eu tiver uma ereção? Bem, entendendo o princípio de que o sexo deve permanecer privado, precisamos fazer uma ação consciente para deixar de lado esse desejo sexual e seguir adiante. Se você tiver uma ereção, deite-se de bruços e faça um esforço consciente para pensar em outra coisa. Sei que isso pode ser duro (sem intenção de trocadilho), mas é o único comportamento possível para salvaguardar a linha entre sexualidade e nudismo.

Essa compreensão profunda ajuda no crescimento de um nudista. Ela também permite explicar aos outros a razão fundamental por trás de estar nu e as diferenças entre sexualidade e nudez. Isso é, em minha opinião, o que realmente nos torna humanos. Podemos estar nus e não sermos sexuais.

A nudez esquecida

QUANDO VOCÊ CHEGA ao nível de bem-estar, e onde a nudez se torna totalmente confortável, conforme veremos na próxima e última parte desse livro, a nudez se torna secundária.

Não pensamos mais a respeito dela; é nossa "segunda natureza"!. Você pode abrir a porta para o entregador de pizza ou caminhar na praia depois da área nudista, esquecendo que está pelado.

Você se sente tão bem nu que se esquece que está pelado. Isso, infelizmente, pode causar transtornos em nossa sociedade, que nem sempre tolera bem a nudez, e que frequentemente a relaciona com a exposição sexual. Mas isso é outro assunto. Contudo, na grande maioria de casos, a nudez simples e natural será vista e aceita com simpatia, mesmo fora dos ambientes naturistas. Isso ocorre por conta do bem-estar irradiado pelos praticantes do nudismo.

Claro que algumas pessoas que talvez você encontre não pensem dessa forma e verão a nudez como uma agressão. Você deve respeitar esse ponto de vista, mesmo que você não concorde com ele. A ação correta a ser feita é se desculpar e se vestir, explicando com um sorriso que você é um naturista, e que você não vê nada de errado com o corpo nu, respeitando o fato de que você não quis ferir os sentimentos de ninguém. Geralmente quando isso ocorre, eu digo que não tencionava ferir ninguém estando nu. Que não foi uma agressão violenta. A outra parte reagiu violentamente a um estado de não violência. Então, eu vou embora, pois penso que não devemos forçar um cavalo a pensar. Apenas me despeço com um aceno, sorrindo para o agressor.

Esse bem-estar sentido por estar nu é um pré-requisito para um conforto total sentido por aqueles que vivem nus na medida do possível.

O homem é o único animal cuja nudez ofende seus próprios companheiros, e o único que, em suas ações naturais, se retrai e se esconde de sua própria espécie.

— *Montaigne*

Conforto

E AQUI ESTAMOS, QUASE no final dessa aventura nudista, descobrindo esse incrível conforto. Numa rápida olhada para trás, vimos que o corpo nu era apenas um corpo nu. A educação, a sociedade, a cultura e a religião fizeram dela uma representação sexual que deve ser envergonhada e encoberta. Ao remover todos os rótulos, o corpo nu recupera sua integridade simples. Assim, é possível apreciar a liberdade de movimentos proporcionada pela nudez. Você não precisa de roupas para viver diariamente e encontrar este espaço de liberdade. Liberdade de movimentos, mas também libertando-se dos rótulos da sociedade e da moda. É possível olhar seu corpo sem nenhuma referência aos cânones de beleza. Pode-se então libertar-se do olhar dos outros, aceitá-lo, deixá-lo escorregar na nossa pele.

Muitas vezes, é o momento em que o bem-estar físico e psicológico se instala e onde o conforto surge. Uma profunda sensação de conforto, como sentar em frente a uma lareira no inverno enquanto está nevando ou deitar em uma praia ensolarada à sombra de uma árvore enquanto uma leve brisa acaricia sua pele.

Conforto, liberdade e dúvida

A SOCIEDADE IMPÕE OBRIGAÇÕES sobre nós, às vezes conscientemente, mas geralmente inconscientemente. Essas obrigações vão desde as regras de viver juntos até as roupas que vestimos. Essas obrigações, quando a pessoa fica ciente delas, podem se tornar restrições, limitando nosso livre arbítrio e nossas escolhas. O naturismo nos permite libertarmo-nos de alguns destes constrangimentos e encontrarmos a liberdade perdida: a de andar nus, a de não seguir a moda, a de viver uma vida mais simples e menos materialista. Esse conforto libertador às vezes é desestabilizador pelo questionamento das regras que muitas vezes têm guiado nossas vidas. Como qualquer mudança de estilo de vida, pode haver momentos de dúvida. É normal sentir esse conforto? Geralmente é o momento certo para discutir com outros naturistas, para compartilhar momentos de nudez com os amigos e se deixar levar para perceber o acerto dessa escolha.

É normal duvidar. Após um período de euforia, a dúvida geralmente toma conta de todas as decisões. É necessário passar por este momento, manter nossa crença central e nossas sensações centrais de

bem-estar. Precisamos deixar a crisálida da borboleta. É uma época difícil antes que a nova vida comece. Esta nova vida de liberdade e conforto que você tocou e na qual agora vai mergulhar.

Acontece, ainda agora, que me pergunto se devo me conformar à norma e parar de ficar nu e procurar situações em que posso ficar nu. Geralmente acontece depois de um encontro com um têxtil que não gostou do fato de eu estar nu ou de uma situação embaraçosa em que eu não poderia estar nu, embora realmente quisesse. No entanto, nunca dura muito, pois eu simplesmente volto às etapas anteriores que abordei neste livro, lembrando-me de todos os inúmeros benefícios do nudismo, a camaradagem com outros nudistas e a incrível liberdade que isso me proporciona. A dúvida e o medo são normais, aceite-os e deixe-os ir, com respeito.

Simplicidade, minimalismo e conforto

A NECESSIDADE DE MINIMALISMO às vezes acompanha o abandono das roupas e das restrições sociais. À medida que a nudez

se torna mais confortável, não é mais necessário atualizar nosso guarda-roupas ou objetos que estão se acumulando em nossas vidas. A simplicidade da nudez muitas vezes nos convida também a libertar nosso interior e nossa vida do supérfluo. Não é surpreendente, então, encontrar muitos naturistas embarcados no movimento minimalista. Encontrar um conforto simples torna-se uma segunda natureza.

Minimalismo e naturismo funcionam bem juntos. Ambos têm a mesma abordagem para encontrar coisas e situações reais que são úteis, divertidas e que você adora. O bem-estar nu se transforma no amor pela nudez, a ponto de ficar quase impossível ficar vestido quando se pode ficar nu. É o mesmo com o minimalismo. Você só guarda o que ama e só compra o que precisa. Uma mudança radical na vida, tão gratificante.

Se você leu os livros de Marie Kondo, na raiz do movimento minimalista, você deve se lembrar que ela diz para você manter apenas objetos e roupas que você realmente ama. É claro que no dia em que você começa a esvaziar seus armários e despensas, você acaba com muitas coisas que ama. Portanto, você precisa decidir quanto de

cada coisa deseja manter. Desta forma, você pode realmente manter as coisas que você realmente ama. O mesmo acontece com a nudez, pelo menos para mim. Acontece que escolhi eventos, lugares e situações onde posso ficar nu.

Não que eu não vá a eventos ou lugares vestido, mas quando tenho escolha, a nudez vem em primeiro lugar. Isso ajuda tremendamente a reduzir o cansaço mental de ter que fazer uma escolha. Nu é a minha escolha minimalista na hora de escolher o que vestir: nada!

Compartilhamento, nudez e amizade

GERALMENTE PROCURAMOS compartilhar o conforto físico e psicológico do naturismo. Muitas vezes notamos que os naturistas são amigos mais amigáveis, e que as relações são mais simples do que em ambientes têxteis.

A nudez desempenha um papel simplificador nos relacionamentos. A cobertura social desaparece, em benefício da pessoa e de sua alma. Certamente, é possível ter amizades fortes fora do naturismo. Eu tenho muitas. No entanto, o naturismo transmite essa noção de

nudez compartilhada que nivela as diferenças e torna os relacionamentos mais retos e diretos.

Um grande benefício de ter amigos nudistas é que a nudez nunca é uma pergunta ou um desafio para eles. Se você quiser ficar pelado, eles vão deixar você fazer isso e geralmente vão se despir também. Passe um momento estranho com amigos não nudistas a quem você pergunta se pode ficar nu no jardim deles. Aproveite o mesmo momento com amigos nudistas. Não é estranho e nunca será. O nudismo, uma vez adotado como estilo de vida preferido, é mais bem compartilhado.

Se você medita ou pratica ioga, foi confrontado com a noção de desapego. Esse estado que nos faz relaxar, não ficar mais reagindo e valorizando o momento presente. A nudez compartilhada e o conforto que a acompanha vão na direção desse desapego. Quando você está desfrutando física e psicologicamente do conforto da nudez, está em um estado de desapego. Você não guarda mais a dependência da imagem vestida, aos olhos do outro, com as regras impostas. Você aproveita o momento presente, com amigos que compartilham esses mesmos valores de respeito um pelo outro. Um

conforto raro nos dias de hoje, mas um conforto que a nudez nos oferece, aumentado pela alegria de compartilhar.

A liberdade suprema

A nudez é normal, natural e libertadora. É incrivelmente confortável quando você aceita que ela não transmite nenhuma das mensagens que a sociedade, a educação, a cultura e a religião desejam nos impor. Reconhecidamente, em nossa atual sociedade com hipersexualidade, é difícil separar nudez da sexualidade. O corpo nu pode induzir reações de atrações físicas, psicológicas e emocionais. Não há nada incomum. O ser humano é um animal pensante, e essa capacidade de pensar deve nos permitir fazer parte das coisas, separar nudez e sexualidade, apreciar o bem-estar, a liberdade e o conforto da simples nudez.

O naturismo transmite valores de respeito e tolerância, não só ao próximo, mas também à natureza que nos cerca. Ao se tornar um nudista ou naturista e valorizar o conforto físico e psicológico da

simples nudez, é possível encontrar a paz e valorizar a diversidade que nos cerca e torna a riqueza de nossas vidas.

Desejo-lhe uma felicidade infinita, naturalmente nua!

Acho que a nudez está relacionada a tudo.

- Anne Hathaway

Conclusão

EMBORA VOCÊ JÁ ESTEJA NO final deste pequeno livro, gostaria que fosse apenas o início de sua jornada nudista. O nudismo não é apenas um estilo de vida, é uma jornada de autodescoberta. É um lembrete constante de como nossos corpos e mentes são bonitos, frágeis e complexos.

Quando cozinho pelado, nado pelado, faço caminhadas pelado na floresta, tomo uma bebida pelado com amigos nudistas ou jogo nu uma partida de bocha, sinto-me profundamente relaxado, vivo e conectado. Mesmo vestindo uma sunga, uma tanga ou um calção, sinto um pouco desse relaxamento, vida e conexão. Não posso explicar as razões de tal sentimento, mas sei que, no fundo, meu

corpo e minha mente me dizem que a nudez é o jeito que eu sou o melhor e eles me deixam saber disso na minha pele. A nudez é uma experiência.

Se você está em sua jornada no nudismo e sente essa necessidade de estar nu com mais frequência; se você está sentindo essa necessidade urgente de se conectar com outros nudistas para compartilhar seus pensamentos e descobrir os deles; se a primeira ação que você tomar ao voltar para casa é ficar pelado, aproveite sua jornada nudista. Aproveite o estilo de vida nudista. E compartilhe, compartilhe, compartilhe, os benefícios, a alegria e a plenitude da nudez.

Fique nu, viva nu e compartilhe o amor nu!

A nudez rapidamente torna-se comum quando praticada com frequência.

- Martha C. Nussbaum